

Autorin Adelheid Stieger-Lietz unterstützt die Krebshilfe OÖ

## KRAFT SPENDEN – KRAFT SCHENKEN!

**Linz, im Dezember 2021: Wenn scheinbar gar nichts mehr geht, kommt Wirtschaftspsychologin Adelheid Stieger-Lietz als Krisenfeuerwehr zum Einsatz. Mit ihren Selbstcoachings-Sets und druckfrischen Büchern unter dem Titel „Sei dein Kraftwerk“ unterstützt die Linzerin die Weihnachtsaktion der Krebshilfe Oberösterreich.**

Lockdown, Überforderung, Scheidung, Krankheit – wir alle gehen immer wieder durch Krisen und durchleben herausfordernde Zeiten. Das ist das Leben, das ist die Realität. „Dennoch birgt jede Krise auch immer eine Chance in sich“, weiß Adelheid Stieger-Lietz nicht nur von ihrer langjährigen Tätigkeit als Führungskräfte-Coach und Managementtrainee, sondern auch von einer eigenen Krebserkrankung, die sie schließlich dazu inspiriert hat, ihr umfangreiches Know-how niederzuschreiben. Mit dem Ergebnis, dass sie im Vorjahr unter dem Titel „Sei dein Kraftwerk“ ein Selbstcoaching-Set und nun ganz neu auch ein Selbstcoaching-Buch herausgebracht hat. Dabei geht es der Autorin vor allem darum, Menschen mit erprobten Methoden zur Krisenbewältigung zu unterstützen. „Gerade in Zeiten, die höchste Belastungen für Betriebe und Familien nach sich ziehen, ist es essentiell, Kraft zu tanken und Inspiration für neue Visionen und Ziele zu erhalten. Mir war es wichtig, den Menschen ein Werkzeug in die Hand zu geben, von dem ich überzeugt bin, dass es in der Praxis funktioniert. Die vielen positiven Rückmeldungen sind für mich der beste Beweis, dass es gelungen ist“, freut sich Stieger-Lietz.

### Kraftgeschenke für die Krebshilfe OÖ

Kraft spenden, Kraft schenken hat auch für die Krebshilfe Oberösterreich oberste Priorität. Die Beratungsstellen sind eine Brücke zwischen der Versorgung im Krankenhaus und der psychologischen Behandlung im niedergelassenen Bereich. Rasch, unkonventionell und menschlich bekommen Patienten und deren Angehörige dort Unterstützung. Neben der Hilfe durch Experten ist allerdings auch eigenes Zutun gefragt und genau hier setzen die Selbsthilfe-Coaching-Möglichkeiten von Adelheid Stieger-Lietz an. „Frei nach dem Motto: Coache dich heute und gestalte deine Welt von morgen, regen viele Übungen und Fallbeispiele in Set und Buch zur Selbstreflexion und zum aktiven Tun an“, schildert Adelheid Stieger-Lietz. Für die Weihnachtsaktion der Krebshilfe Oberösterreich stellt die Wirtschaftspsychologin zwei ihrer Coaching-Sets sowie drei Taschenbücher zur Verfügung. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Kraft zu spenden und damit jenen Menschen, die es ganz besonders brauchen, Kraft zu geben!“

Sie sind noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben? Egal ob Selbstcoaching-Set oder kompaktes Buch – mit „Sei dein Kraftwerk“ schenken Sie einen Reiseführer für das Abenteuer „Leben“. Infos und Bestellung unter: [www.seideinkraftwerk.at](http://www.seideinkraftwerk.at)

Foto (v.l.n.r.): Moderatorin und Krebshilfe-Botschafterin Nicole Hüttner übernahm die „Kraftgeschenke“ von „Sei Dein Kraftwerk“-Autorin und Führungskräfte-Coach Adelheid Stieger-Lietz.

### Über Adelheid Stieger-Lietz

Die Autorin und Verlagsgründerin ist seit über 25 Jahren als Wirtschaftspsychologin, Führungskräfte-Coach und Mediatorin tätig. Sie hat sich als Expertin für lösungsorientiertes Konflikt- und Krisenmanagement etabliert. Sei dein Kraftwerk beinhaltet den reichen Fundus an jahrelanger Arbeitserfahrung im Training und Coaching sowie spezifisches Fachwissen aus Studium und Forschungen in den Bereichen Psychologie und Management. Darüber hinaus konnte Adelheid Stieger-Lietz sämtliche, vorgestellten Methoden - quasi als eigene Probandin - intensiv während ihrer eigenen Krebserkrankung erfolgreich einsetzen.

#### Rückfragen an:

Dr. Adelheid Stieger-Lietz, MBA  
Tel. +43 664 46 46 846  
[adelheid@stieger-lietz.com](mailto:adelheid@stieger-lietz.com)

#### Bildmaterial zum Download:

<https://www.seideinkraftwerk.at/presse/>

